



Estudo Exploratório da Relação Entre Evitamento Experiencial, *Stress* e *Engagement* no Trabalho, Numa Amostra de Professores

LUÍS CARLOS FONSECA REBELO

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica

Ramo de Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais

Orientadora: Professora Doutora Ana Galhardo

Coimbra, julho de 2018

Agradecimentos

Em primeiro lugar, à Professora Doutora Ana Galhardo, minha orientadora, pela disponibilidade incansável que teve em todos os momentos ao longo desta investigação. Obrigado Doutora. Ana Galhardo.

À Doutora Margarida, minha orientadora de estágio, pela partilha de competências, profissionalismo, e por todos os conhecimentos que me tentou sempre inculcar. Obrigado Doutora. Margarida Leitão.

Ao Instituto Superior Miguel Torga pela formação.

Aos meus avós, à minha avó Isolinda, e ao meu avô Manuel, pilares base da minha vida, e pessoas que me deram possibilidade de tirar esta formação académica, sem vocês, não era o que sou.

À minha Mãe, uma Mulher completa. Obrigado Mãe por tudo.

À minha irmã, que independentemente de ser a mais nova, é uma pessoa que fez perceber que a idade mental não é equivalente à idade cronológica. Obrigado Helena.

À minha namorada. Obrigado Alexandra.

Aos meus amigos de sempre, que sem eles, a força não era a mesma.

Aos Bombeiros de Foz Côa, onde muito aprendi ao longo destes anos, e que muito contribuíram para a minha formação pessoal, hoje sou mais completo pelas realidades que lá vivi, valores e momentos que não constam nos livros.

Aos meus colegas de turma de dissertação, por toda a partilha e discussão de ideias transmitidas.

A toda a minha família. Obrigado Família.

Obrigado COIMBRA.

Resumo

Introdução: Ser docente é uma das profissões mais importantes, tendo um papel muito relevante no processo educativo e no progresso dos alunos. Sendo uma profissão que vivencia emoções intensas diariamente, fornece uma justificação para o interesse e necessidade de avaliar estes profissionais a nível psicológico.

Objetivos: O presente trabalho procurou explorar a existência de associações entre sintomas de *stress*, *engagement* profissional e o processo de regulação emocional de evitamento experiencial. Um outro objetivo prendeu-se com a exploração da existência de diferenças entre homens e mulheres e entre os professores dos diferentes níveis de ensino relativamente aos sintomas emocionais negativos, ao *engagement* profissional e ao evitamento experiencial.

Método: A amostra foi constituída por 304 professores, 256 mulheres (84.2%) e 48 homens (15.8%), a lecionar em escolas públicas e privadas, que completaram *online* um questionário sociodemográfico e os seguintes instrumentos de autorresposta: as Escalas de Ansiedade, Depressão e *Stress* 21 (EADS-21), a Escala de Comprometimento face ao Trabalho (UWES) e o Questionário de Aceitação e Ação para Professores (TAAQ-PT).

Resultados: As variáveis *stress* e evitamento experiencial mostraram uma associação positiva. Por sua vez o *stress* e o *engagement* apresentaram uma correlação negativa. A comparação em função do sexo não revelou existência de diferenças estatisticamente significativas em nenhuma variável ($p > .05$). Em relação ao *stress* verificaram-se diferenças estatisticamente significativas ($F = 6.47$; $p = .002$) entre os professores a lecionarem nos vários níveis de ensino. A realização de testes *post hoc* de Tukey, mostrou que os professores do 1º ciclo do ensino básico ($M = 7.15$; $DP = 4.36$) apresentaram valores mais elevados em relação aos seus pares do 2º e 3º ciclos ($M = 5.56$; $DP = 4.10$) e com os colegas que lecionam no ensino secundário ($M = 4.88$; $DP = 4.26$).

Conclusão: Tendo em conta os resultados deste estudo, pode ser hipotetizado que quando os professores apresentam sintomas de *stress* e evidenciam inflexibilidade psicológica tal poderá diminuir o seu *engagement* profissional (dedicação, absorção e vigor). Assim, a consideração do evitamento experiencial como um processo de regulação emocional nesta profissão poderá ser útil em intervenções para a diminuição do *stress*, potenciando um maior envolvimento com no exercício da profissão.

Palavras-chave: *stress*, evitamento experiencial, *engagement*, regulação emocional, professores.

Abstract

Introduction: Being a teacher is one of the most important professions, having a very relevant role in the educational process and in the students' development. Being a profession, that where intense emotions are experienced on a daily basis provides a rationale for the interest and need to address these professionals' mental health.

Objectives: The present study aimed to explore the existence of associations between stress symptoms, professional engagement and the process emotion regulation of experiential avoidance. Another objective was to explore the existence of differences between men and women and between teachers who teach different education levels regarding negative emotional symptoms, professional engagement and experiential avoidance.

Method: The sample consisted of 304 teachers, 256 women (84.2%) and 48 men (15.8%), teaching in public and private schools, who completed online a sociodemographic survey and the following self-report instruments: Depression, Anxiety and Stress Scales (EADS-21), the *Utrecht Work Engagement Scale* (UWES) and the Teachers Acceptance and Action Questionnaire (TAAQ-PT).

Results: The stress and experiential avoidance variables showed a positive association. In turn, stress and engagement presented a negative correlation. Comparisons according to sex did not reveal statistically significant differences in any variable ($p > .05$). Concerning stress, there were statistically significant differences ($F = 6.47$; $p = .002$) among the teachers who taught at different education levels. Tukey's post hoc tests showed that teachers in the 1st grade of primary education ($M = 7.15$; $SD = 4.36$) had higher values than their 2nd and 3rd cycle colleagues ($M = 5.56$; $SD = 4.10$) and then colleagues who teach in secondary education ($M = 4.88$; $SD = 4.26$).

Conclusion: Considering this study results, it may be hypothesized that when teachers show symptoms of stress and show psychological inflexibility this may decrease their professional engagement (dedication, absorption and vigor). Thus, targeting experiential avoidance as an emotional regulation process in interventions to reduce teachers' stress, fostering greater involvement in the profession practice may be useful.

Key words: stress, experiential avoidance, engagement, emotional regulation, teachers.

Apêndices

Apêndice A. Questionário Sociodemográfico

Apêndice B. Envio dos pedidos de autorização aos autores e respectivas respostas

Apêndice C. Texto introdutório acerca do âmbito e objetivos do estudo e consentimento informado

Apêndice D. Versão portuguesa do Questionário de Aceitação e Ação para Professores – TAAQ-PT

Tabelas

Tabela 1. Médias e desvios padrão das variáveis *stress*, evitamento experiencial e *engagement* no trabalho

Tabela 2. Correlações entre a EADS-Stress, o TAAQ-PT e o UWES

Introdução

A docência é uma das profissões mais antigas e importantes na formação dos cidadãos, sendo o papel do docente no processo educativo e no progresso do aluno de grande responsabilidade. Ser docente pode ser considerada, atualmente, uma profissão que está sujeita a níveis elevados de ansiedade e *stress*. A satisfação profissional é encarada como condição importante, se não mesmo essencial, para um bom funcionamento do papel desempenhado, e um ensino mais eficaz. A profissão de docente cada vez mais ultrapassa o conteúdo programático elaborado para ser lecionado, e passou a ter um papel preponderante na construção base de princípios e valores fora das salas de aula.

Os professores, de maneira geral, enfrentam condições negativas como baixos salários, falta de participação nas decisões da instituição, pressão para se manterem atualizados, entre outros fatores que tornam esta categoria profissional suscetível ao desenvolvimento do *stress*.

O papel fundamental que a classe dos docentes desenvolve diariamente, sendo uma profissão que vivencia emoções intensas de forma constante, justifica o interesse e necessidade de avaliar esta população a nível psicológico. O nosso País, no ano de 2016 contava com 142.913 docentes, sendo que 16.002 exerciam no nível pré-escolar; 28.806 no 1º ciclo; 23.757 inseriam-se no 2º ciclo; e 74.348 lecionavam no 3º ciclo e ensino secundário (PORDATA,2016).

Segundo Martins (2007) o *stress* ocupacional no docente, refere-se a uma síndrome de respostas a sentimentos negativos. Estas respostas, são acompanhadas por mudanças fisiológicas e bioquímicas, que são resultantes de aspetos do trabalho realizado pelo docente. As mesmas são mediadas pela perceção que os docentes têm relativamente às exigências profissionais, constituindo assim uma ameaça para a sua autoestima ou bem estar. Até à década de 60, a docência era uma profissão vista como uma classe de excelência e auferia um salário acima da média. Atualmente, a profissão de professor passou a ser considerada como uma das últimas alternativas de escolha profissional pelos jovens, pois auferia um salário muito aquém do desejável, e por ser difícil manter um padrão de vida compatível com a exigência fundamental que se faz ao professor primário: dar às crianças uma educação básica, do ponto de vista cognitivo, afetivo e social. Assim sendo, o professor poderá apresentar uma resposta psicológica, fisiológica e emocional quando tenta adaptar-se às pressões internas e externas provenientes do contexto educacional.

Segundo Lipp (2007) indica que os docentes estão sujeitos a diversos fatores de *stress* resultantes do exercício profissional podendo desenvolver reações de *stress* em diferentes níveis; manifestação de exaustão, depressão, raiva e sintomas psicossomáticos.

Carlotto (2010) indica que os docentes que lecionam no 2º e 3º ciclo se expõem a uma maior probabilidade de desenvolver Síndrome de *Burnout*, devido as características da faixa etária com que trabalham, pois é na adolescência que ocorrem os maiores conflitos entre professor-aluno, sendo frequentes as queixas relacionadas com o comportamento.

Na docência existem fatores de *stress* físico e psicológico que surgem com o decorrer dos anos à própria profissão, mas também é verdade que, por outro lado, continuamos a deparar-nos com professores satisfeitos com a atividade de lecionarem, entusiasmados, motivados e empenhados em promover um ensino de qualidade. Com estes pressupostos, passou a dar-se maior valor as qualidades positivas da vida, em detrimento das patologias e dos défices, e surgindo o interesse por outros conceitos, de natureza mais positiva, como é o caso do *engagement*. Este conceito, *engagement*, refere-se a uma forma de ver e avaliar os sucessos, e foca-se especialmente nos aspetos positivos humanos e não nas suas debilidades e disfunções (Pocinho & Xavier, 2011).

O *engagement* no trabalho determina e valoriza a harmonia entre a parte afetiva e a parte cognitiva do indivíduo, sendo caracterizado como um estado mental positivo e de bem-estar no contexto laboral, que não se foca apenas num objeto em particular, evento, indivíduo ou comportamento (Pocinho & Xavier, 2011).

É possível depararmo-nos com docentes que não estão *engaged*, mas também não estão em condição de *burnout*, ainda assim, à partida, o ideal é investir na promoção do *engagement* em todos os docentes, sendo que o bem-estar profissional é um aliado das boas práticas profissionais (Pocinho & Xavier, 2011).

Os docentes que atingem resultados altos nas escalas que avaliam o *engagement* possuem uma energia positiva e estão completamente integrados e motivados em relação à profissão que desempenham, apresentando baixos resultados em exaustão emocional, sentindo-se capazes de resolver problemas que possam surgir no âmbito do seu trabalho (Rodrigues & Barroso, 2008; Porto-Martins & Amorim, 2011).

Maslach & Leiter, 1997 citado em Pocinho & Xavier 2011, *engagement* é:

avaliado pelo comportamento inverso dos valores obtidos através das três dimensões avaliadas pelo *Maslach Burnout Inventory* (MBI), ou seja, baixa pontuação em exaustão e despersonalização, e valores elevados de realização profissional são indicadores de *engagement*, elevada pontuação em exaustão e despersonalização e baixos valores de realização profissional significam que existe *burnout* (p.520).

O *engagement* pode ser medido em três dimensões: o vigor, a dedicação e a absorção (Schaufeli & Bakker, 2004). A dimensão vigor é caracterizada por altos níveis de energia, resiliência mental, e pela persistência que o profissional manifesta para investir o seu esforço e a sua capacidade de insistir nas dificuldades das atividades laborais (Machado, Porto-Martins & Amorim, 2012; Schaufeli & Bakker, 2004). A dedicação é determinada como um estado integral de concentração na elaboração de trabalhos e tarefas, com forte sentimento de se deixar “levar” pelo trabalho e pelas suas exigências, considerando isso objetivo de orgulho, inspiração e desafio (Machado, Porto-Martins & Amorim, 2012). Já a dimensão absorção é um estado de plena concentração e felicidade de realização no trabalho, com a sensação que o tempo passa “a voar” e com grande dificuldade do profissional em desligar-se do trabalho (Machado, Porto-Martins & Amorim, 2012).

Pesquisas empíricas datam a abordagem do *engagement* no trabalho como tendo início da década de 90 com o estudo de Willian A. Kahn, que foi o responsável pela concetualização do termo *engagement* no contexto académico. A partir dos anos 90 foi concedida uma maior importância e relevância ao estudo dos pontos fortes e positivos do ser humano. O *engagement* no trabalho é considerado como energia, envolvimento e eficácia profissional, autores como Maslach & Leiter (1997) consideram pontos opostos diretos das três dimensões da síndrome de *burnout*. (Salanova & Schaufeli, 2009; Maslach & Leiter, 1997 citado por Porto-Martins & Amorim, 2011).

Para o modelo clínico da Acceptance and Commitment Therapy (ACT), o sofrimento sentido pelo ser humano é intensificado pela inflexibilidade psicológica, consequência de dois processos que se relacionam, a fusão cognitiva e o evitamento experiencial. A fusão cognitiva aborda o processo de envolvimento com o conteúdo dos acontecimentos, como os pensamentos, sensações corporais, sentimentos e memórias, como se fossem realmente verdadeiros. A fusão cognitiva leva ao evitamento experiencial, e estimula o indivíduo a

recorrer a variadas estratégias para evitar todos esses acontecimentos (Baer & Krietemeyer, 2006; Hayes, 2004; Luoma & Hayes, 2003 citado em Cunha & Santos, 2011).

A ACT é uma terapia comportamental, que surge dos princípios básicos das teorias de aprendizagem desde a primeira metade do século XX (Barbosa & Murta, 2014). A ACT sugere um modelo unificado de mudança do comportamento. O mesmo baseia-se num agrupamento de princípios agregados que esclarece a ação do ser humano, desde os comportamentos saudáveis à psicopatologia. A ACT propõe “flexibilizar a função dos processos cognitivos e aumentar o contato com as consequências presentes dos comportamentos guiados por uma vida com valores” (Barbosa & Murta, 2014).

Assim, o presente trabalho procurou explorar a existência de associações entre sintomas de *stress*, *engagement* profissional e o processo de regulação emocional de evitamento experiencial numa amostra de professores dos três ciclos do ensino básico e ensino secundário. Adicionalmente foi ainda analisada a eventual existência de diferenças nas variáveis em estudo entre os professores do sexo masculino e do sexo feminino, bem como entre os professores dos diferentes níveis de ensino.

Material e Métodos

Participantes

A amostra deste estudo foi formada por 304 docentes, sendo que 256 são mulheres (84.2%) e 48 (15.8%) são homens. Estes encontravam-se a lecionar em escolas públicas e privadas e eram professores, com pelo menos 1 ano de experiência profissional e a lecionar nos 3 ciclos do ensino básico e ensino secundário.

Instrumentos

Os instrumentos que foram utilizados serão seguidamente apresentados, sendo que todos eles são de autorresposta. Procedeu-se à aplicação de um questionário sociodemográfico e profissional, elaborado de forma específica para este estudo. A escolha e aplicação dos restantes instrumentos foi feita após uma seleção dos que se adequavam aos objetivos do estudo, das suas propriedades psicométricas e disponibilidade de versões portuguesas.

Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico foi elaborado com as seguintes variáveis: idade, sexo, estado civil, área de residência, escolaridade, números de anos que exerce a profissão, situação profissional no momento, tipo de contrato e os níveis de ensino que leciona (Apêndice A).

Escala de Ansiedade, Depressão e Stress - 21 (EADS 21; Lovibond & Lovibond, 1995; versão portuguesa de Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004)

A EADS-21 é um instrumento de autorresposta, dirigido a indivíduos com mais de 17 anos, que integra as seguintes subescalas: ansiedade, depressão e *stress*. Cada subescala é constituída por sete itens, totalizando 21 itens, distribuídos em número igual pelas três dimensões: Depressão, Ansiedade e *Stress*.

Os itens são respondidos numa escala de quatro opções, conforme for considerada a gravidade ou assiduidade dos sintomas: “não se aplicou nada a mim”, “aplicou-se a mim algumas vezes”, “aplicou-se a mim de muitas vezes”, “aplicou-se a mim a maior arte das vezes”, conforme o respondente experienciou e vivenciou durante a última semana.

As pontuações mais elevadas em cada subescala correspondem a estados afetivos mais negativos. Através da soma dos pontos em cada subescala são obtidos os resultados.

Quanto às propriedades psicométricas, os valores da consistência interna recorrendo ao alfa de Cronbach foram de .74 para a subescala da ansiedade, .85 para a subescala da depressão e .81 para a subescala de *stress* (Pais-Ribeiro, Honrado & Leal, 2004).

No presente estudo apenas foi utilizada a subescala que avalia os sintomas de *stress*, a qual evidenciou um valor de alfa de Cronbach de .92.

Escala de Comprometimento face ao Trabalho (UWES; Schaufeli & Bakker, 2004; ECT; Versão portuguesa de Simões & Gomes, 2012).

A ***Utrecht Work Engagement Scale*** (UWES), elaborada por Schaufeli & Bakker (2004), é uma escala de autorresposta que avalia de forma específica o comprometimento/compromisso que os indivíduos têm em relação ao seu trabalho. As questões que constituem o questionário ajustam-se e correspondem a sentimentos que os profissionais evidenciam no contexto de

trabalho. Neste estudo foi utilizada a versão reduzida de nove itens, sendo a mais indicada pelos autores (Schaufeli & Bakker, 2004). É dividida em três subescalas: dedicação, absorção, e vigor, sendo que cada uma contém três itens. As respostas são dadas através de uma escala tipo Likert, escala de resposta psicométrica usada em questionários, que vai de 0 “Nunca” a 6 “Sempre/Todos os dias”. Para se obter a pontuação para cada subescala, assim como para a pontuação da escala total, calcula-se a soma das pontuações de uma escala particular, ou total, e divide-se o resultado pelo número de itens da escala ou subescala envolvida. O alfa de Cronbach para as três escalas, nas duas versões (original e reduzida) do UWES foi de .90, o que indica uma consistência interna muito boa (Schaufeli & Bakker, 2004). Nesta investigação obtiveram-se valores de alfa de Cronbach de .95 para a escala total, de .89 para a subescala de vigor, de .93 para a subescala de dedicação e de .85 para a subescala de absorção.

Questionário de Aceitação e Ação para Professores (TAAQ; Hinds, Jones, Gau, Forrester, & Biglan, 2015; Versão Portuguesa de Galhardo, Carvalho, & Cunha, 2017).

O TAAQ é um instrumento de autorresposta que se destina a avaliar como os professores utilizam o controlo emocional e comportamental no seu dia a dia. Avalia qual a tendência para evitar pensamentos e emoções negativas, e as barreiras para entrar em ação quando pensamentos e emoções negativas acontecem. As respostas são dadas numa escala tipo Likert de 7 pontos, em que 1 corresponde a “Nunca verdadeiro” e 7 a “Sempre verdadeiro. O alfa de Cronbach no estudo de Hinds, Jones, Gau, Forrester, e Biglan, foi de .87. Na presente amostra revelou uma consistência interna muito boa, com valor alfa de Cronbach de .91.

Procedimentos

Após os objetivos e os instrumentos definidos para este estudo, e seguindo sempre os princípios éticos, foram enviados *emails* para cada um dos autores dos instrumentos de autorresposta, informando para que efeitos iam ser utilizados, assim como o objetivo de estudo, e solicitando a sua autorização para o respetivo uso (Apêndice B).

Posteriormente à cedência das autorizações pelos autores, foi construída uma plataforma *online* que integrava um questionário sociodemográfico e os restantes instrumentos. Inicialmente foi elaborado o protocolo de investigação, que era precedido de um texto introdutório acerca do âmbito e objetivos do estudo (Apêndice C).

A forma de recrutamento da amostra foi numa fase inicial através de associações de professores, onde foi solicitado que partilhassem o estudo e os objetivos do mesmo junto dos seus membros. Foi utilizada a rede social *Facebook*, onde foi publicado em grupos de professores.

Na divulgação, junto das associações de professores aos seus membros, redes sociais, foi disponibilizado um link de acesso à plataforma de recolha de dados do presente estudo o GoogleDocs (<https://goo.gl/forms/fz14HKxZNPZzM6pc2>). Ao aceder ao *link* era de seguida apresentado o texto introdutório, no qual era indicado o âmbito e objetivos do estudo, bem como o carácter voluntário e anónimo da participação, e obrigatoriamente para prosseguir era requerido o consentimento informado de todos os participantes.

Os dados foram recolhidos entre 30 de janeiro e 31 de maio de 2017.

Análise Estatística

Os dados obtidos pela amostra deste estudo após serem recolhidos, foram extraídos para o programa *Excel* e transferidos para uma base de dados, na qual se realizou a análise estatística através do *Software SPSS Statistics* (v.24; IBM SPSS Statistics). Em relação aos dados sociodemográficos cuja estrutura contempla questões fechadas recorreu-se à estatística descritiva. Assim, foram calculadas as médias e desvios padrão das variáveis contínuas, frequências e respetivas percentagens das variáveis categoriais. Na comparação dos professores do sexo masculino com os do sexo feminino recorreu-se ao teste T de Student para amostras independentes, relativamente à exploração da existência de diferenças nas variáveis em estudo entre os professores dos diferentes níveis de ensino foi calculada a ANOVA (*One way*). Para efeitos de análise da existência de associações entre as variáveis foram calculadas correlações de Pearson.

Em todas as análises foi considerado um nível de significância de .05.

Resultados

Relativamente à caracterização da amostra, observam-se, em relação à idade dos participantes, idades entre os 24 e 64 anos, sendo a média de idade de 47.51 anos ($DP = 7.58$). Em relação ao estado civil a maioria dos participantes é casado (205; 67.4%), seguindo-se o

estado civil solteiro com 58 sujeitos (19.1), divorciado, com 36 participantes (11.8%) e, por fim, 5 sujeitos viúvos (1.6%). Em relação à escolaridade, 227 participantes (74.7%) são licenciados, 68 (22.4%) tem grau de mestre, 7 (2.3%) possuem doutoramento, e 2 (0.7%) estudos pós-doutoramento. Sendo que estes profissionais estão na carreira docente em média há 23.45 anos ($DP = 8.10$). Na data de participação no estudo a maioria encontra-se empregada (301; 99%), apenas 3 docentes referiram estar desempregados (1%). Quanto às escolas onde desempenham funções, 271 (89.1%) lecionam em escolas públicas e 30 (9.9%) no ensino privado. No 1º ciclo do ensino básico lecionam 91 (29.9%) docentes, 131 (43.1%) nos 2º e 3º ciclo do ensino básico, e 82 (27%) lecionam no ensino secundário.

Na Tabela 1 podem observar-se os valores médios obtidos na presente amostra no que respeita ao *stress*, ao evitamento experiencial e ao *engagement* no trabalho.

Tabela 1.

Médias e desvios padrão das variáveis stress, evitamento experiencial e engagement no trabalho

Medida	<i>M</i>	<i>DP</i>
EADS- <i>Stress</i>	5.94	4.30
TAAQ	28.35	10.77
UWES	4.46	1.27

A comparação destas médias em função do sexo não foi reveladora da existência de diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das variáveis consideradas ($p > .05$). Já no que se refere à comparação das médias em função do nível de ensino em que os professores lecionam, apenas no que respeita ao *stress* se verificaram diferenças estatisticamente significativas ($F = 6.47$; $p = .002$). A realização de testes *post hoc* de Tukey mostrou que os professores do 1º ciclo do ensino básico ($M = 7.15$; $DP = 4.36$) apresentam valores mais elevados comparativamente com os seus pares do 2º e 3º ciclos ($M = 5.56$; $DP = 4.10$) e com os colegas que lecionam no ensino secundário ($M = 4.88$; $DP = 4.26$). Os professores do 2º e 3º ciclos e os professores do ensino secundário não apresentam diferenças estatisticamente significativas entre si relativamente aos níveis de *stress*, medidos através da subescala de *stress* da EADS ($p = .304$).

Na Tabela 2 são apresentadas as correlações entre as variáveis em estudo.

Tabela 2.

Correlações entre a EADS-Stress, o TAAQ-PT e o UWES

	TAAQ-PT	UWES
EADS-Stress	.70**	-.45**

** $p < .001$

Como se pode observar o *stress* apresenta uma correlação de .70 com o evitamento experiencial e uma correlação negativa, de -.45, com o *engagement* no trabalho.

Discussão

O presente estudo de investigação teve como foco explorar a existência de associações entre sintomas de *stress*, *engagement* profissional e o processo de regulação emocional de evitamento experiencial em professores. Para a realização deste estudo recorreu-se a uma amostra de 304 professores do 1º, 2º e 3º ciclos do ensino básico e secundário, tendo o recrutamento da amostra sido essencialmente realizado através de associações profissionais.

Como referido anteriormente, a docência é uma das profissões mais antigas e uma das mais marcantes no que se refere à formação individual e coletiva dos cidadãos, uma profissão que está sujeita a níveis de ansiedade e *stress*, que requer satisfação pessoal e profissional, pois são condições importantes para o bom desempenho e funcionamento do papel diário a que estão sujeitos, trata-se, pois, de uma classe que vivencia emoções intensas e constantes, justificando assim a necessidade de avaliar esta população a nível psicológico.

Quanto aos valores obtidos no que respeita ao *stress*, evitamento experiencial e ao *engagement* no trabalho, observou-se que a comparação das médias em função do sexo não revelou existência de diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das variáveis consideradas, o que mostra que os homens e mulheres no processo de regulação emocional de evitamento experiencial, bem como em relação aos sintomas emocionais negativos, evidenciam semelhanças. Segundo Lazarus (2000) a forma como os episódios de *stress* são interpretados são mais importantes que os acontecimentos em si. O *stress* resulta de uma relação entre o indivíduo e o ambiente. Sendo o *stress* uma reação primária tanto nos homens como nas mulheres, a nível comportamental no caso das mulheres esta resposta é caracterizada

por uma reação proteção e aflição. Quando comparadas com homens, estas manifestam comportamentos menos ligados à agressividade física e medos, pois esses comportamentos são menos intensos e mais racionais. Para Turton e Campbell (2005), os homens apresentam respostas comportamentais de luta ou fuga, ao passo que as mulheres apresentam mais comportamentos de oferta de proteção ou procura de afiliação.

Em relação às médias em função do nível de ensino que os professores lecionam, só a variável *stress* apresentou diferenças estatisticamente, apresentando valores mais elevados nos professores do 1º ciclo do ensino básico quando comparados com os seus pares do 2º e 3º ciclos e ensino secundário. Comparativamente, os professores que lecionam no 2º e 3º ciclos e secundário não apresentam diferenças estatisticamente significativas nos níveis de *stress* medidos pela subescala de *stress* da EADS. A variável *stress* e o *engagement* apresentaram uma correlação negativa. Por sua vez, as variáveis *stress* e evitamento experiencial revelaram uma associação positiva entre elas.

Foi analisada a associação entre a idade e a duração do exercício profissional com o TAAQ-PT e concluiu-se que a idade e o tempo de exercício profissional não estão relacionados com o nível de evitamento experiencial dos professores, concluindo-se que o recurso ao evitamento experiencial não depende da idade dos professores, nem do tempo que exercem. Assim, poder-se-á hipotetizar que o evitamento experiencial poderá, eventualmente, funcionar como uma variável traço e não depender propriamente dos níveis de sintomas emocionais negativos, ainda que possa contribuir para a sua manutenção.

Segundo Martins (2007), o *stress* ocupacional no docente refere-se a uma síndrome de respostas a sentimentos negativos. Estas respostas são acompanhadas por mudanças fisiológicas e bioquímicas, que são resultantes de aspetos do trabalho realizado pelo docente. Lipp (2007) indica ainda que os docentes estão sujeitos a diversos fatores de *stress* resultantes do exercício profissional, podendo desenvolver reações de *stress* em diferentes níveis, como, por exemplo, manifestação de exaustão, depressão, raiva e sintomas psicossomáticos. De acrescentar que Bardeen, Fergus and Orcutt (2013) sugerem que o evitamento experiencial pode constituir um fator essencial para o desenvolvimento de níveis elevados de *stress*.

Tendo em consideração estes resultados, pode observar-se que os professores que manifestam sintomas de *stress* e que demonstram inflexibilidade psicológica, apresentam *engagement* profissional baixo, ou seja, os construtos motivacionais positivos que se caracterizam pela dedicação, absorção e vigor encontram-se diminuídos. Considerando assim o

evitamento experiencial como um processo de regulação emocional nesta classe, pode constatar-se que o mesmo deverá ser abordado em intervenções que visam reduzir o *stress*, proporcionando um melhor empenho e envolvimento no exercício da profissão.

Esta investigação pretende contribuir para compreender de que modo o *stress*, *engagement* profissional e evitamento experiencial se manifestam e se encontram relacionados entre si na classe profissional dos professores. É importante salientar algumas limitações que decorreram ao longo da presente investigação, como a impossibilidade do contato direto com a amostra em questão, assim como o estabelecimento de relações causais, dado tratar-se de um estudo de desenho transversal. Por outro lado, a recolha de dados através de instrumentos de autorresposta e *online* poderá acarretar algum enviesamento. Também é de destacar o desequilíbrio no que diz respeito à representação de cada um dos sexos na nossa amostra, 256 são mulheres (84.2%) e 48 (15.8%) são homens, uma discrepância significativa. Sugere-se assim, que em estudos posteriores a amostra seja mais equilibrada em relação ao sexo.

Independentemente das limitações apontadas, com este estudo pretendeu-se dar um contributo esclarecedor acerca de aspetos psicológicos, como os sintomas emocionais negativos e o evitamento experiencial, a que o professor está sujeito ao longo da sua carreira, uma vez que a classe em causa, é uma classe importante para que o progresso da sociedade seja positivo. Estes profissionais requerem uma atenção especial ao nível da sua condição profissional, mas também da saúde e mental, para que não seja colocado em risco o ensino com qualidade, devido a motivos comprometedores no que concerne à saúde mental. Para atingir essa finalidade, sugere-se que se valorize o *engagement* no trabalho, pois este é um construto motivacional positivo, sendo uma aposta diária para o bom funcionamento pessoal, coletivo e profissional.

Referências Bibliográficas

- Barbosa, L. M. & Murta, S. G. (2014). Terapia de aceitação e compromisso: história, fundamentos, modelo e evidências. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 16(3),34-39. doi:10.31505/rbtcc.v16i3.711
- Bardeen, J.R.; Fergus, T.A. & Orcutt,H.K. (2013). Experiential Avoidance as a Moderator of the Relationship Between Anxiety Sensitivity and Perceived Stress. *Behavior Therapy*, 44(3), 459–469.doi: 10.1016/j.beth.2013.04.001
- Carlotto, M. S. (2010). Síndrome de Burnout: diferenças segundo níveis de ensino. *PSICO*, 41(4), 495-502. Recuperado de <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/4881/5958>
- Cunha, M. & Santos, A. M. (2011). Avaliação da Inflexibilidade Psicológica em Adolescentes: Estudo das qualidades psicométricas da versão portuguesa do Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y). *Laboratório de Psicologia*, 9(2), 133-146.
- Galhardo, A., Carvalho, B., & Cunha, M. (2017, June). *The Portuguese version of the Teacher Acceptance and Action Questionnaire: Preliminary data*. Poster apresentado no Annual World Conference 15 of the Association for Contextual and Behavioral Science (ACBS), Sevilha, Espanha.
- Hinds, E., Jones, L. B., Gau, J. M., Forrester, K. K. & Biglan, A. (2015). Teacher distress and the role of experiential avoidance. *Psychology in the Schools*, 52(3), 284-297.
- Lazarus, R.S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55 (6), 665-673.
- Lipp, M. (2007). *O stress do professor* (5th ed.). Campinas: Papirus Editora.
- Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Machado, P. G. B., Porto-Martins, P. C. & Amorim, C. (2012). Engagement no trabalho entre profissionais da educação. *Revista Intersaberes*,7 (13), 193 – 214.
- Martins, M. G. T. (2007). Sintomas e Stress em Professores Brasileiros. *Revista Lusófona de Educação*, 2007(10), 109-128.

- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A. & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 5(2), 229-239.
- Pocinho, M. & Xavier, C. P. (2011). Um ensaio sobre burnout, engagement e estratégias de coping na profissão docente. *Educação Pesquisa*, 37(3), 513-527.
- PORDATA. (2016). *Docentes em exercício nos ensinos pré-escolar, básico e secundário público: total e por nível de ensino*. Recuperado em 2, abril, 2018, de <https://www.pordata.pt/Portugal/Docentes+em+exerc%C3%ADcio+nos+ensinos+pr%C3%A9+escolar++b%C3%A1sico+e+secund%C3%A1rio+p%C3%BAblico+total+e+por+n%C3%ADvel+de+ensino-241>
- Porto-Martins, P. C. & Amorim, C. (2011, Novembro). *Estresse e engagement no trabalho docente*. Comunicação apresentada no X Congresso Nacional de Educação, Curitiba, Paraná.
- Rodrigues, F. & Barroso, A. P. (2008). Avaliação do Engagement nos Docentes da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias. *Bioanálise*, 2008 (1), 34-39.
- Schaufeli, W. & Bakker, A. (2004). *UWES: Utrecht, work engagement scale - preliminary manual (version 1.1)*. Occupational Health Psychology Unit, Utrecht University.
- Simões, C. & Gomes, A. R. (2012). *Escala de comprometimento face ao trabalho (ECT): Versão para investigação* (Unpublished manuscript). Universidade do Minho.
- Turton, S. & Campbell, C. (2005). Tend and befriend versus fight or flight: Gender differences in behavioral response to stress among university students. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 10 (4), 209-232.